

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	しょうゆラーメン 高野豆腐うま煮 チーズ	わかめおにぎり 麦茶 果物	中華めん(生)／サラダ油 三温糖／胚芽米	豚もも肉／凍り豆腐 鶏もも肉／チーズ わかめ	キャベツ／にんじん／もやし とうもろこし缶／にんにく 玉ねぎ／いんげん／果物	ぞうすい 牛乳
2 金	ごはん すまし汁(玉ねぎ・大根) 鶏のトマトソース焼き 切干大根ごまマヨサラダ	おふのラスク 牛乳 果物	胚芽米／バター／焼き麩 三温糖	かつお節／こんぶ 鶏もも肉／牛乳	玉ねぎ／だいこん トマト缶／切干大根 きゅうり／果物	おにぎり 牛乳
5 月	ごはん みそ汁(えのき・小松菜) チキンカツ ひじき煮	蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／薄力粉／パン粉 サラダ油／三温糖	煮干し／かつお節／みそ 鶏もも肉／干ひじき 油揚げ／牛乳	こまつな／えのきたけ にんじん／いんげん／果物	スパゲッティ 牛乳
6 火	山型イギリス食パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ	ゴマ塩おにぎり 麦茶 果物	食パン／じゃがいも サラダ油／三温糖／ごま油 胚芽米／黒ごま	鶏もも肉／牛乳	玉ねぎ／にんじん とうもろこし缶 ブロッコリー／果物	ジャムサンド 牛乳
7 水	ごはん すまし汁(麩・大根) 魚の味噌煮 お浸し	スノーボールクッキー 牛乳 果物	胚芽米／焼きふ／三温糖 薄力粉／バター／粉糖	かつお節／こんぶ さば(幼)／かれい(乳) みそ／スキムミルク／牛乳	だいこん／しょうが ほうれんそう／にんじん もやし／果物	ぞうすい 牛乳
8 木	味噌うどん 竹輪の磯辺揚げ ポイルじゃがいも	ピラフ 牛乳 果物	うどん／サラダ油／薄力粉 じゃがいも／マヨネーズ 胚芽米／バター	豚もも肉／みそ／かつお節 こんぶ／焼き竹輪 あおのり／豚ひき肉／牛乳	だいこん／にんじん 干し椎茸／玉ねぎ グリーンピース／果物	おにぎり 牛乳
9 金	ごはん すまし汁(ねぎ・豆腐) 鶏肉のおろし煮 キャベツソテー	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	胚芽米／かたくり粉 三温糖／サラダ油／リッツ	木綿豆腐／かつお節 昆布／鶏もも肉／牛乳	ねぎ／だいこん／キャベツ とうもろこし缶／みかん缶 パイン缶／もも缶／バナナ	にゅうめん 牛乳
10 土	かぼちゃ食パン 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	食パン／サラダ油／胚芽米	豚もも肉	にんじん／えのきたけ キャベツ／玉ねぎ／果物	ジャムサンド 牛乳
12 月	ひき肉カレーライス キャベツスープ 春雨サラダ	プアマンケーキ 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも サラダ油／はるさめ 三温糖／ごま油／薄力粉	豚ひき肉／牛乳	にんじん／玉ねぎ キャベツ／とうもろこし缶 きゅうり／果物	スパゲッティ 牛乳
13 火	コッペパン かぶスープ 豚肉のチーズパン粉焼き マカロニサラダ	ツナとなめたけのごはん 麦茶 果物	コッペパン／パン粉 マカロニ／マヨネーズ 胚芽米	豚もも／チーズ／ツナ缶 のり	かぶ／かぶ(葉)／パセリ きゅうり／にんじん えのきたけ／果物	ジャムサンド 牛乳
14 水	ごはん すまし汁(しめじ・玉ねぎ) 鮭の青のり焼き 切り昆布煮付け	コーンマフィン 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油／三温糖 薄力粉／バター	かつお節／こんぶ／鮭 あおのり／刻み昆布 焼き竹輪／牛乳	しめじ／玉ねぎ／にんじん いんげん／とうもろこし缶 果物	ぞうすい 牛乳
15 木	赤飯(幼) ゆかりごはん(乳) みそ汁(キャベツ、ふ) 鶏のから揚げ ほうれん草の中華風サラダ	ケーキ(幼) フルーティリー ウエハース添え(乳) 麦茶	赤飯(幼)／胚芽米(乳) 焼きふ／三温糖 かたくり粉／ごま油 ショートケーキ(幼) 生クリーム(乳) ウエハース(乳)	煮干し／かつお節／みそ 鶏もも肉	キャベツ／しょうが ほうれんそう／もやし にんじん／もも缶(乳)	にゅうめん 牛乳
16 金	ごはん すまし汁(玉ねぎ・大根) 鶏のトマトソース焼き 切干大根ごまマヨサラダ	おふのラスク 牛乳 果物	胚芽米／バター／焼き麩 三温糖	かつお節／こんぶ 鶏もも肉／牛乳	玉ねぎ／だいこん トマト缶／切干大根 きゅうり／果物	おにぎり 牛乳
17 土	鶏丼 中華風スープ ごまあえ	マカロニきな粉 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油／三温糖 ごま油／ごま／マカロニ	鶏もも肉／きな粉	玉ねぎ／グリーンピース だいこん／しめじ／もやし にんじん／果物	おにぎり 牛乳
19 月	ごはん みそ汁(えのき・小松菜) チキンカツ ひじき煮	蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／薄力粉／パン粉 サラダ油／三温糖	煮干し／かつお節／みそ 鶏もも肉／干ひじき 油揚げ／牛乳	こまつな／えのきたけ にんじん／いんげん／果物	スパゲッティ 牛乳

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 火	山型イギリス食パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ	ゴマ塩おにぎり 麦茶 果物	食パン/じゃがいも サラダ油/三温糖/ごま油 胚芽米/黒ごま	鶏もも肉/牛乳	玉ねぎ/にんじん とうもろこし缶 ブロッコリー/果物	ジャムサンド 牛乳
21 水	ごはん すまし汁(麩・大根) 豆腐とツナのハンバーグ お浸し	スノーボールクッキー 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/パン粉 三温糖/薄力粉/バター 粉糖	かつお節/こんぶ 木綿豆腐/ツナ缶詰 スキムミルク/牛乳	だいこん/玉ねぎ にんじん/ほうれんそう もやし/果物	ぞうすい 牛乳
22 木	ふりかけごはん みそ汁(若布・玉ねぎ) 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮	ミートパンネ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/パンネ サラダ油/かたくり粉	わかめ/煮干し/かつお節 みそ/鮭/鶏ひき肉 豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/かぼちゃ にんじん マッシュルーム缶 トマト缶/果物	おにぎり 牛乳
24 土	かぼちゃ食パン 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	ゆかりおにぎり 麦茶 果物	食パン/サラダ油/胚芽米	豚もも肉	にんじん/えのきたけ キャベツ/玉ねぎ/果物	ジャムサンド 牛乳
26 月	ひき肉カレーライス キャベツスープ 春雨サラダ	ブアマンケーキ 牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも サラダ油/はるさめ 三温糖/ごま油/薄力粉	豚ひき肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ キャベツ/とうもろこし缶 きゅうり/果物	スパゲッティ 牛乳
27 火	コッペパン かぶスープ 豚肉のチーズパン粉焼き マカロニサラダ	ツナとなめたけのごはん 麦茶 果物	コッペパン/パン粉 マカロニ/マヨネーズ 胚芽米	豚もも/チーズ/ツナ缶 焼きのり	かぶ/かぶ(葉)/パセリ きゅうり/にんじん えのきたけ/果物	ジャムサンド 牛乳
28 水	ごはん すまし汁(しめじ・玉ねぎ) 鮭の青のり焼き 切り昆布煮付け	コーンマフィン 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/三温糖 薄力粉/バター	かつお節/こんぶ/鮭 あおのり/刻み昆布 焼き竹輪/牛乳	しめじ/玉ねぎ にんじん/いんげん とうもろこし缶/果物	ぞうすい 牛乳
29 木	和風きのこスパゲッティ わかめスープ かぼちゃサラダ	ライスピザ 麦茶 果物	スパゲッティ/サラダ油 マヨネーズ/胚芽米	豚もも肉/かつお節/のり わかめ/チーズ	しめじ/えのきたけ 玉ねぎ/かぼちゃ きゅうり/赤パプリカ 果物	にゅうめん 牛乳
30 金	ご飯 みそ汁(なめこ、玉葱) ささみフライ甘味噌かけ もやしサラダ	りんごケーキ 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉/パン粉 サラダ油/ごま/三温糖 ごま油/バター	みそ/煮干し/かつお節 ささ身	なめこ/玉ねぎ/もやし きゅうり/にんじん/りんご りんごジュース/果物	おにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
 ☆保育園のお米は胚芽米を使用しています
 ☆15日はお誕生日会です

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	536	18.9	17.1
乳児	486	16.7	15.9

